

Test de menopauză**Afirmatii adevărate sau false (vă rugăm să încercuiți)**

1. Menopauza afectează toate femeile în același mod	Adevărat/Fals
2. Simptomele menopauzei sunt doar fizice	Adevărat/Fals
3. Menopauza apare doar când femeile au în jur de 50 de ani	Adevărat/Fals
4. Cele mai multe femei nu au nevoie de ajutor pentru simptomele menopauzei	Adevărat/Fals
5. Este important să încurajăm femeile care se confruntă cu menopauza să vorbească despre sănătatea și bunăstarea lor mintală.	Adevărat/Fals

Testul menopauzei: Răspunsuri

<p>1. Menopauza afectează toate femeile în același mod</p> <p>*Vă rugăm să rețineți că nu numai cei care se identifică ca femei vor experimenta menopauza. Unii bărbați transsexuali, persoane non-binare și persoane intersexuale sau persoane cu variații ale caracteristicilor sexuale pot, de asemenea, să experimenteze menopauza*.</p>	<p>Fals</p> <p>Menopauza este un eveniment natural și o tranziție pe care o experimentează femeile, însă fiecare femeie este diferită și, prin urmare, experiențele lor la menopauză vor varia.</p> <p>Semnele și simptomele sunt individuale și au un impact în moduri diferite. Unii vor avea simptome minime pentru o perioadă scurtă de timp, în timp ce alții vor avea majoritatea simptomelor și acestea pot continua timp de 20 sau mai mulți ani.</p>
<p>2. Simptomele menopauzei sunt doar fizice</p>	<p>Fals</p> <p>Modificările hormonale din timpul menopauzei pot avea un impact asupra sănătății mentale, precum și asupra sănătății fizice. Există multe simptome psihologice, cum ar fi starea de spirit scăzută. Acest aspect va fi analizat mai detaliat mai târziu în cadrul sesiunii.</p>
<p>3. Menopauza apare doar când femeile au în jur de 50 de ani</p>	<p>Fals</p> <p>Menopauza apare între 45 și 55 de ani. În Marea Britanie, vârsta medie la care o femeie ajunge la menopauză este de 51 de ani.</p> <p>Menopause can also occur due to certain surgeries or cancer treatments. Acest lucru poate determina uneori ca simptomele să fie mai bruște și, în unele cazuri, mai severe. Prin urmare, poate apărea sub vârsta de 45 de ani. De asemenea, poate apărea și după vârsta de 55 de ani.</p>

<p>4. Cele mai multe femei nu au nevoie de ajutor pentru simptomele menopauzei</p>	<p>Fals</p> <p>Simptomele menopauzei pot fi uneori severe și pot avea un impact asupra vieții de zi cu zi. Cercetările au arătat că 45% dintre femei spun că simt că simptomele menopauzei au avut un impact negativ asupra muncii lor.</p>
<p>5. Este important să încurajăm femeile care se confruntă cu menopauza să vorbească despre sănătatea și bunăstarea lor mintală.</p>	<p>Adevărat</p> <p>Este important să vă dați seama că simptomele psihice ale menopauzei sunt la fel de reale ca și cele fizice. Discuțiile despre menopauză și despre impactul pe care aceasta îl poate avea asupra sănătății fizice și mentale pot contribui la normalizarea conversațiilor, la reducerea stigmatizării și la încurajarea femeilor să caute ajutor în cazul în care întâmpină dificultăți.</p> <p>În unele culturi, discuțiile despre sănătatea femeilor, cum ar fi menopauza și sănătatea mintală, nu sunt încurajate și sunt stigmatizate; este posibil ca femeile să nu fie obișnuite să vorbească despre aceste probleme și să rămână o problemă ascunsă.</p> <p>Cu cât reușim să creștem gradul de conștientizare și să dezvoltăm înțelegerea, cu atât mai multe femei și partenerii lor se vor simți susținuți pentru a căuta consiliere și ajutor.</p>